

Растёт число людей с выявленными психическим расстройствами.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала психическое здоровье подростков и молодёжи одной из ключевых проблем.

Риск суицида наиболее высок при депрессии, шизофрении, алкогольной или наркотической зависимости, личностных расстройствах.

Типичные симптомы депрессии у детей и подростков:

- снижение интереса к деятельности, которая раньше ему нравилась;
- Постоянно грустное настроение, немотивированная тревога, страхи, паника;
- Низкая самооценка и чувство вины: безнадёжность, ненужность, одиночество;
- Сложности концентрации внимания;
- Социальная изоляция, уменьшение контактов по инициативе ребёнка, сложности во взаимоотношениях с окружающими, пропуск школы или плохая успеваемость;
- Нарушение сна и аппетита.

Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребёнка обратитесь за помощью.

Экстренная психологическая помощь

- Районный консультативный пункт психолого-педагогической и логопедической помощи (ДДТ п. Новосергиевка) 8(35339) 2-11-60
- Консультационный центр г. Оренбурга «Мы вместе» 8(3532) 75-43-88
- Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122
- Телефон доверия Оренбургской области: 8(3532) 64-63-07
- Телефон доверия г. Оренбурга: 8(3532) 40-15-15
- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации: fond-detyam.ru
- Линия помощи «Дети Онлайн»: detionline.com/helpline/risks
- Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «Поддержка детства», «Твоё право», «Информационная безопасность», «Ценность жизни»: www.fcprc.ru



**Районное методическое объединение педагогов-психологов
НОВОСЕРГИЕВСКИЙ РОО**

В помощь родителям по профилактике деструктивного и суицидального поведения детей и подростков

ПАМЯТКА

**ПОНЯТЬ,
ЧТОБЫ
ПОМОЧЬ!**



Основные мотивы суицидального поведения среди детей и подростков.

1. Переживание обиды, одиночества, отчуждённости и непонимания.
2. Действительная или мнимая потеря любви родителей, неразделённое чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорблённого самолюбия, самообвинения (в том числе, связанного с насилием в семье, так как зачастую ребёнок считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
5. Боязнь позора, насмешек и унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Неразделённая любовь.
8. Чувство мести, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание кумирам, товарищам, героям книг, компьютерных игр или фильмов, в том числе анимационным.
11. Влияние на неокрепшую психику ребёнка информации социальных сетей сообществ конструктивной направленности.



Тест для родителей

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, обнимаете, говорите ласковые слова, шутите с ним?
3. Вы каждый день разговариваете с ним по душам и обсуждаете прожитый день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, к родственникам, на природу, катание на лыжах, велосипедах).
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, увлечениях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатии?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Подсчёт результатов: если на все вопросы вы ответили «да», значит вы находитесь на верном

родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти своему ребёнку на помощь. Если большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить своё поведение, услышать и понять ребёнка, пока не случилась беда!

Уважаемые родители!

- Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребёнка.
- Общайтесь с ребёнком.
- Обсуждайте проблемы.
- Учите ребёнка разрешать трудные жизненные ситуации.
- Внушайте оптимизм.
- Проявляйте бдительность.
- Разговаривайте с ребёнком о будущем, стройте позитивные планы.
- Заведите домашнее животное (забота о беззащитном существе может мобилизовать ребёнка и настроить на позитив).
- Следите за соблюдение режима дня ребёнка: полноценное питание и сон, прогулки на свежем воздухе, подвижные виды спорта.
- Займитесь с ребёнком новыми делами, старайтесь каждый день узнавать что-то новое.

